

## Wettkampfplanung

### WK 3 Marbach

	13.01.2010	14.01.2010	15.01.2010	16.01.2010	17.01.2010
	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00		Footing		Footing	
		Frühstück		Frühstück	Footing
					Frühstück
07:00	Anreise		Footing		
08:00			Frühstück		
09:00		Start Einzellauf		Start Verfolgung	Start Staffel
			U20 gemeinsames Training		
10:00	Streckenbesichtigung bis 1600				
11:00					
			Mittagessen		
12:00		Rangverkündigung 1 Stunde nach Rennschluss			
	Mittagessen Hotel				
13:00		Mittagessen	U20 Skipräparation mit Kusi bis 1700		
				Mittagessen	Mittagessen
	U20 Skipräparation mit Kusi bis 1700				
14:00		U20 Skipräparation mit Kusi bis 1700			
					Abreise
15:00	Definitive Meldung		Definitive Meldung	Definitive Meldung	
16:00					

16:00					
				U20 Beweglichkeitstraining min 45min	
17:00	Mannschaftsführersitzung			Mannschaftsführersitzung	
	U20 Beweglichkeitstraining min 45min	U20 Beweglichkeitstraining min 45min			
18:00					
	Nachtessen		Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen
19:00					
20:00	Teamsitzung			Teamsitzung	Rangverkündigung
21:00			Nachtruhe	Nachtruhe	
	Nachtruhe				Nachtruhe
22:00					
23:00					